

Selbst-Analyse

HINWEIS: Drucke dieses Blatt am besten für dich aus und nimm dir ruhig etwas mehr Zeit dafür um es auszufüllen. **Bewahre dieses Blatt unbedingt bis zum Ende dieses Coachings auf!**

Deine Stärken:

-
-
-
-

Deine Schwächen:

-
-
-
-

Grobe Selbst-Einschätzung bei einer Skale von 1-10:

Kreuze an, wo du dich selbst zuordnen würdest.

Technik:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Strategie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mental:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Trage hier ein, wie du dich persönlich einschätzt:

Erinnere dich hierbei auch gerne auf vergangene Matches zurück.

	1	10										
selbstzweifelnd		selbstbewusst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ängstlich		mutig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
reagierend		agierend	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
unkonzentriert		konzentriert	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hektisch		ruhig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verkrampft		befreit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verunsichert		siegessicher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
lustlos		freudvoll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
unzufrieden		zufrieden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Welche Situation bringt mich immer wieder zum verzweifeln?

Schreibe die Situation auf, an den du immer wieder scheiterst und einfach nicht wirklich weiterkommst.

-

-

-

-

Sonstiges:

Schreibe hier ruhig noch im Detail auf, was dir sonst noch einfällt, wie du dich und dein Tennisspiel selber einschätzt, oder vielleicht auch wie andere dein Tennisspiel sehen oder beschreiben.

-
-
-
-